

## MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS

### CONTRATOS CELEBRADOS ANO DE 2024

CONTRATO Nº 40/2024

DATA: 08/04/2024

CONTRATADO: ALICSON BRAUCKS EPP

CNPJ: 03.531.227/0001-51

OBJETO: Aquisição de materiais de higiene e limpeza para uso nas escolas da rede municipal de ensino

VALOR R\$: 1.943,90

CONTRATO Nº 41/2024

DATA: 08/04/2024

CONTRATADO: EDIRLEI PAVINATO VARIEDADES ME

CNPJ: 17.522.170/0001-39

OBJETO: Aquisição de materiais de higiene e limpeza para uso nas escolas da rede municipal de ensino

VALOR R\$: 3.188,60

CONTRATO Nº 42/2024

DATA: 08/04/2024

CONTRATADO: OESTE PRODUTOS DE LIMPEZA LTDA

CNPJ: 44.639.579/0001-02

OBJETO: Aquisição de materiais de higiene e limpeza para uso nas escolas da rede municipal de ensino

VALOR R\$: 7.971,90

CONTRATO Nº 43/2024

DATA: 08/04/2024

CONTRATADO: 32.910.775 ROQUE DA SILVA DA COSTA

CNPJ: 32.910.775/0001-90

OBJETO: Aquisição de materiais de higiene e limpeza para uso nas escolas da rede municipal de ensino

VALOR R\$: 1.773,00

CONTRATO Nº 44/2024

DATA: 08/04/2024

CONTRATADO: ARTEFATOS DE CIMENTO MOCELIN LTDA ME

CNPJ: 05.878.425/0001-11

OBJETO: Aquisição de tubos de concreto e assemelhados para reconstrução de tubulações danificadas por eventos climáticos com recursos do Fundo Municipal da Defesa Civil

VALOR R\$: 12.490,00

CONTRATO Nº 45/2024

DATA: 08/04/2024

CONTRATADO: PANASEL ARTEFATOS DE CIMENTO LTDA EPP

CNPJ: 00.152.379/0001-55

OBJETO: Aquisição de tubos de concreto e assemelhados para reconstrução de tubulações danificadas por eventos climáticos com recursos do Fundo Municipal da Defesa Civil

VALOR R\$: 9.590,00

CONTRATO Nº 46/2024

DATA: 08/04/2024

CONTRATADO: PRÉ MOLDADOS DALMOLIN LTDA EPP

CNPJ: 93.865.202/0001-87

OBJETO: Aquisição de tubos de concreto e assemelhados para reconstrução de tubulações danificadas por eventos climáticos com recursos do Fundo Municipal da Defesa Civil

VALOR R\$: 28.676,70

CONTRATO Nº 47/2024

DATA: 09/04/2024

CONTRATADO: EDIRLEI PAVINATO VARIEDADES ME

CNPJ: 17.522.170/0001-39

OBJETO: Aquisição de materiais de expediente para uso nas escolas da rede municipal de ensino

VALOR R\$: 3.339,35

CONTRATO Nº 48/2024

DATA: 09/04/2024

CONTRATADO: EMPORIO SANTA FÉ LTDA

CNPJ: 44.618.814/0001-60

OBJETO: Aquisição de materiais de expediente para uso nas escolas da rede municipal de ensino

VALOR R\$: 5.950,00

CONTRATO Nº 49/2024

DATA: 09/04/2024

CONTRATADO: HELPFIX ATACADO DE PAPELARIA LTDA

CNPJ: 20.992.564/0001-65

OBJETO: Aquisição de materiais de expediente para uso nas escolas da rede municipal de ensino

VALOR R\$: 10.197,43

CONTRATO Nº 50/2024

DATA: 09/04/2024

CONTRATADO: TELECOPY EQUIPAMENTOS LTDA

CNPJ: 04.303.600/0001-80

OBJETO: Aquisição de materiais de expediente para uso nas escolas da rede municipal de ensino

VALOR R\$: 6.010,47

CONTRATO Nº 51/2024

DATA: 12/04/2024

CONTRATADO: ALICSON BRAUCKS EPP

CNPJ: 03.531.227/0001-51

OBJETO: Aquisição de gêneros alimentícios para desenvolvimento dos grupos/oficinas/atividades organizadas pela Secretaria Municipal da Assistência Social

VALOR R\$: 142.290,70

CONTRATO Nº 52/2024

DATA: 12/04/2024

CONTRATADO: EDIRLEI PAVINATO VARIEDADES ME

CNPJ: 17.522.170/0001-39

OBJETO: Aquisição de materiais de expediente para uso da Secretaria Municipal da Assistência Social

VALOR R\$: 4.147,22

CONTRATO Nº 53/2024

DATA: 12/04/2024

CONTRATADO: EMPORIO SANTA FÉ LTDA

CNPJ: 44.618.814/0001-60

OBJETO: Aquisição de materiais de expediente para uso da Secretaria Municipal da Assistência Social

VALOR R\$: 3.538,40

CONTRATO Nº 54/2024

DATA: 12/04/2024

CONTRATADO: HELPFIX ATACADO DE PAPELARIA LTDA

CNPJ: 20.992.564/0001-65

OBJETO: Aquisição de materiais de expediente para uso da Secretaria Municipal da Assistência Social

VALOR R\$: 738,62

CONTRATO Nº 55/2024

DATA: 12/04/2024

CONTRATADO: TELECOPY EQUIPAMENTOS LTDA

CNPJ: 04.303.600/0001-80

OBJETO: Aquisição de materiais de expediente para uso da Secretaria Municipal da Assistência Social

VALOR R\$: 467,19

CONTRATO Nº 56/2024

DATA: 12/04/2024

CONTRATADO: EDIRLEI PAVINATO VARIEDADES ME

CNPJ: 17.522.170/0001-39

OBJETO: Aquisição de materiais de higiene e limpeza para uso da Secretaria Municipal da Assistência Social

VALOR R\$: 12.788,39

CONTRATO Nº 57/2024

DATA: 16/04/2024

CONTRATADO: COOPERATIVA A1

CNPJ: 03.470.626/0049-02

OBJETO: Aquisição de materiais para incentivo ao lazer das sociedades de damas, grupo de mães, OASES e grupos de artesãos do Município de Vista Gaúcha, RS, de acordo com a Lei Municipal nº 2036/2012

VALOR R\$: 17.550,00

CONTRATO Nº 58/2024

DATA: 16/04/2024

CONTRATADO: LEONARDO RAUBER

CNPJ: 22.296.736/0001-91

OBJETO: Aquisição de flores de estação para embelezamento da Avenida Nove de Maio, Praça Municipal, Praça Adolfo Enno Braucks, Praça do Chafariz do Distrito de Bom Plano e do Trevo de acesso a cidade

VALOR R\$: 18.000,00

CONTRATO Nº 59/2024

DATA: 16/04/2024

CONTRATADO: FABIANI TERESINHA RAFFAELLI COSTA EPP

CNPJ: 10.887.449/0001-77

OBJETO: Aquisição de cadeiras para uso em eventos organizados pelo Município, a fim de facilitar a organização dos respectivos eventos

VALOR R\$: 19.960,00

CONTRATO Nº 60/2024

DATA: 16/04/2024

CONTRATADO: VISÃO PESQUISAS DE OPINIÃO LTDA

CNPJ: 07.331.137/0001-78

OBJETO: Contratação de empresa para realização de pesquisa de levantamento de demandas da população e avaliação administrativa no Município de Vista Gaúcha, RS

VALOR R\$: 12.500,00

## Zaca - Educador Físico

CREF - 016912G/RS -

robinson.giraldi@bol.com.br



### O fato e a ficção de caminhar 10.000 passos por dia

Se você gosta de contar passos, já deve ter visto o número 10.000 em todos os lugares. A maioria de nós nunca parou para pensar de onde vem esse número. Mergulhamos no fato e na ficção de caminhar 10.000 passos por dia para trazer a você as origens, os benefícios para a saúde e os estudos que cercam esse número mágico.

A ideia de caminhar 10.000 passos por dia vem de uma campanha de marketing de enorme sucesso lançada antes dos Jogos Olímpicos de Tóquio em 1964. O número foi escolhido porque o caractere japonês para 10.000 lembra uma pessoa andando, e a ideia pegou.

Esta brilhante campanha publicitária viu um número relativamente arbitrário se tornar o padrão global para rastreamento de passos. É importante lembrar que esse número não se aplica a todos.

Se você estiver interessado em monitorar passos, a melhor maneira de começar é encontrar um número que funcione para você e aumentá-lo em um ou dois mil passos por dia. Se for muito fácil, você sempre pode adicionar mais. Se for muito desafiador, você pode diminuir o ritmo até que seu condicionamento físico melhore.

Você não entraria em uma academia e pegaria os pesos mais pesados que pudesse encontrar. Ao definir uma meta de condicionamento físico, você precisa considerar a capacidade, a idade, a experiência e a atividade física geral.

Se você tentar caminhar 7.000 passos e achar isso fácil, almejar 10.000 passos por dia não deve ser muito difícil. Se você tentar espremer 5.000 e achar isso complicado, pode ser necessário reavaliar seus objetivos e começar a mirar em 3.000.

Crianças e adolescentes tendem a ser mais ativos e em movimento. Um artigo de revista científica de 2011 descobriu que pessoas com menos de 18 anos tendem a dar em média entre 10.000 e 16.000 passos por dia.

Para adultos, 10.000 por dia é o número comumente alardeado. Seu trabalho, nível de condicionamento físico e idade determinarão o que é "normal" para você e o que você deve almejar alcançar.

O homem adulto médio dava cerca de 5340 passos por dia, enquanto a mulher adulta média dava cerca de 4912 passos por dia. Com base nessas médias, dar um salto para 10.000 passos por dia significará dobrar o número de passos que damos por dia.

A OMS recomenda que adultos com idade entre 19 e 64 anos pratiquem um mínimo de 150 minutos de atividades físicas de intensidade moderada semanalmente. Adicionar dez minutos de caminhada rápida por dia ajuda a introduzir exercícios mais intensos que aumentam a frequência cardíaca.

Os idosos precisam ter mais cuidado ao estabelecer metas. Considere sua mobilidade e seus níveis históricos de exercício antes de começar a monitorar seus passos. Se você está preocupado com sua mobilidade ou deseja aumentar seus níveis de atividade, considere consultar seu médico antes de começar.

Realizar 10.000 passos equivalem aproximadamente a caminhar oito quilômetros, dependendo do comprimento, cadência e altura da passada. Se você deseja dar 10.000 passos de uma só vez, caminhará por cerca de uma hora e quarenta minutos.

Não importa qual seja sua habilidade, você pode se comprometer a caminhar em um ritmo que funcione para você. Aumentar a distância lentamente ao longo do tempo é uma ótima maneira de acompanhar o progresso e melhorar sua saúde e bem-estar.

### MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS.

Aviso de Licitação

Pregão Presencial nº 26/2024. Objeto: Aquisição de galerias de concreto para reconstrução de tubulações danificadas por eventos climáticos com recursos do Fundo Municipal da Defesa Civil. Julgamento: 03/05/2024 às 09h00min. Informações: fone (55) 3552-1005, site [www.vistagaucha-rs.com.br](http://www.vistagaucha-rs.com.br) e e-mail [compras@vistagaucha-rs.com.br](mailto:compras@vistagaucha-rs.com.br). Vista Gaúcha, RS, 19/04/2024.

Claudemir José Locatelli,  
Prefeito Municipal